



---

**TRABAJO DE FINAL DE GRADO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**



**PSICOLOGÍA POSITIVA. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN  
UN AULA DE EDUCACIÓN ESPECIAL**

**NOMBRE ALUMNO/A:** Lorena de la Calle Ortega  
**NOMBRE DIRECTOR/A DE TFG:** María José Rabazo Méndez  
**ÁREA O DPTO:** Departamento de Psicología y Antropología  
**GRADO DE MAESTRO:** Primaria  
**4º CURSO, GRUPO 1**

**CURSO 2015/2016  
BADAJOZ  
Convocatoria: 3ª**

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	1
<b>1.-INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>2.-JUSTIFICACIÓN</b> .....	4
<b>3.-OBJETIVOS</b> .....	4
<b>4.-FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	5
<b>4.1-Concepto de Psicología Positiva</b> .....	5
<b>4.2-Diferenciación de conceptos: Psicología positiva e inteligencia emocional</b> .....	6
<b>4.3.- Componentes de la Psicología positiva</b> .....	7
<b>4.4.- La atención plena como potenciadora de las emociones positivas y el bienestar</b> .....	12
<b>4.5.- Psicología positiva y educación</b> .....	14
<b>4.6.- Evidencia empírica: Desarrollo de las Fortalezas y Atención Plena</b> .....	18
<b>4.7.- Psicología positiva y discapacidad intelectual</b> .....	20
4.7.1.- Conceptualización de la Discapacidad Intelectual.....	20
4.7.2.- El alumnado con Discapacidad Intelectual presenta necesidades educativas especiales.....	21
4.7.3.- Valoración de las necesidades educativas especiales.....	21
4.7.4.- Vida emocional de las personas con Discapacidad Intelectual.....	22
<b>5.- PROPUESTA DIDÁCTICA</b> .....	23
<b>5.1.- Justificación</b> .....	23
5.1.1.- Contexto.....	24
5.1.2.- Destinatarios.....	24
<b>5.2.- Desarrollo de la propuesta</b> .....	24
5.2.1.- Evaluación inicial.....	24
5.2.2.- Objetivos.....	27
5.2.3.- Contenidos.....	27
5.2.4.- Cronograma.....	27
5.2.5.- Propuesta de actividades.....	28
5.2.6.-Evaluación de la propuesta.....	38

<b>6.- CONCLUSIÓN/VALORACIÓN PERSONAL.....</b>	<b>39</b>
<b>7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>40</b>
<b>8.-ANEXOS.....</b>	<b>43</b>

## **RESUMEN**

Con este Trabajo Fin de Grado se pretende profundizar sobre los aspectos relacionados con la Psicología Positiva y aplicar los conocimientos adquiridos a la práctica educativa diseñando una propuesta didáctica para desarrollar las Virtudes Personales de “Coraje” y “Humanidad” a un grupo de alumnos con discapacidad intelectual.

La psicología ha comenzado recientemente a aceptar como un objeto relevante de estudio el bienestar subjetivo, y a afrontar directamente la exploración de las fortalezas y los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos.

La psicología positiva se ha convertido en una ciencia aplicada a áreas tales como la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación y las organizaciones laborales y los temas más destacados han sido: las emociones positivas, la inteligencia emocional, la felicidad, las fortalezas personales y la creatividad. La aplicación de la psicología positiva está contribuyendo también al bienestar de las personas con discapacidad intelectual.

The objective of this Final Project is to investigate the aspects related to the positive psychology and apply the knowledge acquired to educational practice designing a didactic proposition to develop the personal virtues of "Courage" and "Humanity" to a group of students with intellectual disabilities.

Psychology has recently begun to accept as an important object of study subjective well-being, and deal directly with exploring the strengths and the factors contributing to the happiness of human beings.

The positive psychology has become a science applied to areas such as health and welfare, psychotherapy, education and labor organizations and the most prominent themes were: positive emotions, emotional intelligence, happiness, personal strengths and creativity. The application of positive psychology is contributing also to the well-being of people with intellectual disabilities.

Palabras clave: Psicología Positiva. Propuesta de intervención. Fortalezas. Discapacidad Intelectual.

Key words: positive psychology. Proposal of intervention. Strengths. Intellectual disability.

# 1. INTRODUCCIÓN

La Psicología Positiva es un movimiento innovador dentro de la psicología general que surgió, aproximadamente hace 10 años impulsado por Seligman, como alternativa al modelo médico de psicología.

La psicología de los 60 últimos años hace a las personas infelices menos infelices...ayudar a la gente con problemas, reparar los daños existentes...nos olvidamos de hacer a las personas más felices, más plenas, más creativas. (...) Los últimos diez años hemos visto nacer la psicología positiva como una ciencia de lo que hace que la vida valga la pena (Seligman, 2012, minuto, 6:30)

La psicología ha comenzado recientemente a aceptar como un objeto relevante de estudio el bienestar subjetivo, y a afrontar directamente la exploración de las fortalezas y los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos (Vera, 2006, citado en Paredes, Vicente y Ruíz, 2009).

La aplicación de la psicología positiva está contribuyendo al bienestar de las personas con discapacidad intelectual. La experiencia de la curiosidad, y otras emociones positivas, pueden generar una perspectiva personal positiva de la vida, y esto es importante para que las personas con limitaciones intelectuales y en la conducta adaptativa puedan pensar con creatividad en los procesos de resolución de sus problemas vitales y tratar con las dificultades cotidianas desde una posición de mayor fortaleza.

El trabajo está estructurado en dos apartados: En el primero de ellos, se ofrece una fundamentación teórica donde se van desarrollando los aspectos centrales del objeto de estudio: la psicología positiva, a partir de una revisión bibliográfica sobre el tema en la base de datos Dialnet y el buscador Google Académico; en el segundo apartado se ofrece una propuesta didáctica para desarrollar dos Virtudes Personales (el Coraje y la Humanidad) en un grupo de personas con discapacidad intelectual teniendo como soporte conceptual las conclusiones extraídas de la revisión bibliográfica.

El interés por el cual nos hemos propuesto el desarrollo de este programa de intervención es porque al trabajar de primera mano con alumnos y alumnas con discapacidad intelectual he podido observar lo importante que es desarrollar su mundo

emocional y considero que sería muy beneficioso asentar la Psicología Positiva en las aulas, especialmente con discentes con Necesidades Educativas Especiales.

Nuestro propósito con esta propuesta es contribuir a que este alumnado se conozca mejor así mismo (ambiciones, sentimientos, pensamientos...) y en consecuencia ganen en autoestima y confianza para desarrollar sus relaciones interpersonales.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

La elección del tema viene justificada por las siguientes circunstancias:

- Psicología Positiva y Psicología de la Educación.

El tema elegido para realizar el Trabajo Fin de Grado “Psicología Positiva. Propuesta de intervención en un aula de Educación Especial” se encuentra inserto dentro de la línea de investigación “Variables intrapersonales del aprendizaje”. Entre los contenidos objeto de estudio de la Psicología de la Educación se encuentra las variables intrapersonales del aprendizaje. Entre ellos destacamos el papel que juegan las emociones.

- Psicología Positiva y Discapacidad Intelectual.

Es necesario promover el apoyo a las personas con discapacidad intelectual para que tengan una mejor calidad de vida, por ello el bienestar subjetivo empieza a plantearse como un objetivo en la psicología, puesto que cada vez hay más evidencias de que las experiencias emocionales positivas son ventajosas para la salud física y mental (Paredes, Vicente y Ruíz, 2009).

## **3. OBJETIVOS**

Los objetivos planteados en este TFG han sido:

- Profundizar sobre los aspectos relacionados con la Psicología Positiva.
- Aplicar los conocimientos adquiridos a la práctica educativa diseñando una propuesta didáctica para desarrollar las Virtudes Personales de “Coraje” y “Humanidad”.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4. 1. Concepto de Psicología Positiva

La psicología positiva es un movimiento innovador dentro de la psicología general, el cual estudia aquello que provoca un cambio positivo en las personas como entes individuales y en la sociedad. La International Positive Psychology Association (2012) la define como “el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades” (citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012, p. 11).

El propulsor inicial de esta corriente de pensamiento fue Seligman, quien decidió centrar la psicología en aspectos positivos en lugar de en las patologías (su comprensión y su remedio) que había sido la prioridad de la psicología. En 1998, al entrar como presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA) su discurso fue sobre psicología positiva.

La Psicología positiva trata de lograr un equilibrio en la psicología, prestando tanta atención a la construcción de los aspectos más positivos del ser humano como a la reparación de los peores, a llenar la vida de las personas tanto como a aliviar su malestar (Martínez, 2006, p. 248)

La novedad de la psicología positiva implica el poner de relieve la importancia de potenciar la construcción de los aspectos positivos del ser humano y, de este modo, llenar la vida de las personas de felicidad y bienestar a través del desarrollo de las fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004, citados en Barahona, Sánchez, Urchaga, 2013, p. 245).

Sus primeras aportaciones estuvieron centradas en torno a la felicidad como núcleo de la psicología positiva, *La auténtica felicidad* (2003); en 2013 publicó *La vida que florece* y centra su núcleo de interés en torno al bienestar y el crecimiento personal.

La psicología positiva se ha convertido en una ciencia aplicada a áreas tales como la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación y las organizaciones laborales y los temas más destacados han sido: las emociones positivas, la inteligencia emocional, la felicidad, las fortalezas personales y la creatividad.

Entre los temas de interés que desde la psicología positiva se han abordado en la infancia destacan la creatividad, la inteligencia emocional, la autoeficacia, el optimismo



y la solución de problemas, entre otros. Estos temas han formado parte de algunos programas de intervención centrados en la promoción de fortalezas y capacidades positivas como forma de prevenir algunos problemas.

#### **4. 2. Diferenciación de conceptos: Psicología positiva e Inteligencia Emocional**

Antes de profundizar en los componentes de la psicología positiva, es necesario establecer las diferencias entre psicología positiva e inteligencia emocional. Ambos conceptos, a veces se usan indistintamente; es verdad que, ambos términos, se centran en el estudio del bienestar, en sentido amplio. Desde el punto de vista de la psicología positiva se llega al bienestar, al desarrollo de emociones positivas como fruto del desarrollo de las fortalezas humanas. Sin embargo, la inteligencia emocional estudia las emociones como proceso. También, mientras la psicología positiva se centra más en las emociones positivas, la inteligencia emocional centra su interés tanto en las emociones positivas como negativas. Así, la diferencia principal entre ambos conceptos es que la psicología positiva se centra en las emociones de carácter positivo, mientras que la inteligencia emocional considera la utilidad práctica y adaptativa de las emociones negativas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009)

La definición de inteligencia emocional que está ampliamente aceptada por la comunidad científica es la que ofrecieron Mayer y Salovey (1997):

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (p. 10)

Como decíamos en el apartado anterior, con la práctica de la psicología positiva se trata de llenar la vida de las personas de felicidad y bienestar a través del desarrollo de las fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004, citados en Barahona, Sánchez, Urchaga, 2013, p. 245).

### 4. 3. Componentes de la Psicología positiva

Según Seligman (2002), la psicología positiva tiene tres temas esenciales de estudio, los cuales son: las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos o fortalezas humanas y el bienestar. Se detallan a continuación, haciendo especial hincapié en las fortalezas personales.

#### 1) Emociones positivas

Para algunos autores, las emociones positivas han sido muy poco estudiadas si se compara con el interés mostrado hacia las emociones negativas como el miedo y la ira. Las emociones positivas generan sensaciones placenteras cuando se sienten y además mejoran la capacidad para resolver problemas, aumentan la creatividad y modulan el dolor (Hervás, 2009).

#### 2) Los rasgos positivos: Las fortalezas personales

Para Seligman (2002) el “buen carácter” está formado por “fortalezas”, es decir, por un conjunto de rasgos positivos. Se podrían definir las fortalezas humanas como características de la personalidad con una connotación valorativa positiva, es decir, serían rasgos del carácter valiosos (Peterson y Seligman, 2004, citados en Hervás, 2009). Las fortalezas constituyen un principio fundamental de la condición humana y vivir conforme a esas fortalezas llevaría hacia el camino de una vida psicológica óptima (Martínez, 2006).

Seligman junto con Peterson y un grupo de investigadores se propusieron crear un catálogo de las fortalezas humanas, empezando por aclarar qué rasgos positivos de la personalidad hacen que consideremos buena a una persona, sin importar su entorno social y cultural. Como resultado de este trabajo se encontraron coincidencias entre las tradiciones, culturas y épocas estudiadas (naturalmente existiendo discrepancias y matices) y hallaron seis rasgos positivos que a nivel universal son deseables, a los cuales denominaron virtudes. Las virtudes son: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

Martínez (2006) en su artículo *El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la psicología positiva* define las virtudes como “las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores

religiosos”, mientras que las fortalezas “son los aspectos psicológicos que definen las virtudes” (p. 249).

Para saber si una característica humana es una fortaleza o no, este autor define los siguientes criterios:

- Ubicuidad: Debe ser reconocida en todas las culturas.
- Satisfacción: tiene que promover la realización personal, la satisfacción y la felicidad.
- Debe ser valorada moralmente por ella misma.
- La expresión de dicha fortaleza no debe desprestigiar a otras personas.
- Tiene que constar de su opuesto en negativo.
- Debe ser un rasgo (tener cierto grado de generalización).
- Se pueden evaluar al manifestarse en el comportamiento.
- Se debe distinguir de otras fortalezas ni descomponerse en ellas.
- La sociedad debe poder identificarse con ejemplos consensuados de tal fortaleza.
- Pueden darse de manera precoz.
- Las personas que no tengan esa fortaleza deben poder identificarse con ella.
- Debe haber instituciones que promuevan la fortaleza en la sociedad.

Peterson y Seligman (2004) plantearon que se podían cultivar esos rasgos del carácter y propusieron un sistema de clasificación para poder medirlas que se encuentra en el manual “*Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*” (Peterson y Seligman, 2004). Se trata de un manual de diagnóstico contrario al manual de enfermedades (DSM). La clasificación propone 6 virtudes que comprenden 24 fortalezas.

**Sabiduría y conocimiento:** Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso del conocimiento.

1. Creatividad (originalidad, ingenio). Pensar en nuevas y productivas formas de conceptualizar y hacer las cosas.

2. Curiosidad (interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias): Interesarse por lo que ocurre en el mundo.

3. Apertura mental (juicio, pensamiento crítico). Pensar sobre las cosas examinando todos sus matices y significados, evaluando todas las posibilidades de las que disponemos y siendo capaces de cambiar nuestras ideas si la evidencia así lo indica.

4. Amor por el aprendizaje. Conseguir controlar nuevas habilidades, materias y conocimientos, añadiendo cosas a lo que uno sabe.

5. Perspectiva (sabiduría). Tratar de comprender el mundo y ayudar a que los demás lo comprendan también, dando los consejos adecuados.

**Coraje:** Fortalezas emocionales que implican conseguir metas ante situaciones difíciles ejercitando la propia voluntad.

6. Valentía (valor). Actuar según los ideales propios superando las posibles críticas.

7. Perseverancia (tenacidad, diligencia, laboriosidad). Proseguir en las actividades venciendo los obstáculos y complacerse de los éxitos obtenidos.

8. Integridad (autenticidad, honestidad). Actuar con sinceridad y asumir con sensatez los sentimientos y acciones propias.

9. Vitalidad (ánimo, entusiasmo, vigor, energía). Sentirse vivo, actuando con convicción y entusiasmo.

**Humanidad:** Fortalezas interpersonales que abarca el cuidado y cariño hacia los demás.

10. Amor (capacidad de amar y ser amado). Valorar las relaciones interpersonales y sentir cercanía con dichas personas.

11. Amabilidad (bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía). Ayudar y realizar buenas acciones con otras personas.

12. Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal). Ser consciente de los sentimientos y motivaciones ajenas y propias, saber comportarse en las distintas situaciones sociales y tener empatía.

**Justicia:** Fortalezas cívicas centradas en vivir en la sociedad de manera saludable.

13. Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo). Saber trabajar dentro de un grupo, respetando su organización.

14. Sentido de la justicia. Tratar a los demás de manera equitativa, dando a todos las mismas oportunidades.

15. Liderazgo. Tener iniciativa para proponer cosas, organizando las actividades grupales y tratando que sean exitosas.

**Moderación:** Fortalezas que nos protegen de los excesos.

16. Capacidad de perdonar, misericordia. Saber perdonar dejando atrás los rencores.

17. Modestia, humildad. No buscar ser el centro de atención y no ser vanidosos.

18. Prudencia (discreción, cautela). Ser precavido tomando decisiones.

19. Autocontrol, autorregulación. Saber controlar y regular los impulsos y emociones.

**Trascendencia:** Fortalezas que nos aportan significado a la vida.

20. Apreciación de la belleza y la excelencia (admiración, asombro). Percibir y apreciar la belleza en todos los aspectos de la vida.

21. Gratitud. Saber agradecer las cosas buenas, siendo conscientes de las mismas.

22. Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro). Trabajar para conseguir un buen futuro, esperando lo mejor.

23. Sentido del humor (capacidad de diversión). Ser positivos, tratando de reír con frecuencia.

24. Espiritualidad (sentido religioso, fe, sentido en la vida). Pensar en el significado universal de los sucesos en el mundo, siendo conscientes del marco en el que se sitúa nuestra existencia.

A partir de esta clasificación los autores han creado un cuestionario tipo autoinforme para poder medir las fortalezas (una versión para niños y otra para adultos). Este sistema de evaluación de fortalezas está sometido a continua revisión y está disponible en la red ([www.psicologiapositiva.org](http://www.psicologiapositiva.org))

- El VIA Inventory of Strengths (VIA-IS). Para mayores de 18 años, pudiendo elegir entre una escala de cinco opciones por respuesta (teniendo 240 preguntas) y finalizarse antes de los 45 minutos por lo general.
- El Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth). Para menores de edad (entre 8 y 17 años) con 198 preguntas y responderse en 40 minutos aproximadamente.

### 3) El bienestar: La felicidad

Uno de los aspectos centrales de la psicología positiva es el estudio del bienestar, unido al tema de la felicidad, aspecto destacado de la obra de Seligman, ya que la felicidad es un objetivo vital para las personas. El bienestar hace referencia a la satisfacción de la persona consigo misma y con su entorno cultural y social y está muy relacionado con la salud mental y física (Hervás, 2009).

Algunos autores centrados en el estudio de la psicología positiva (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2009) han tratado de llegar a consensuar sobre qué es realmente la felicidad y han considerado tres componentes fundamentales para considerar a una persona feliz:

- Que tenga experiencias de afecto positivo frecuentes (p. ej., alegría, placer, amor).
- Que tenga experiencias de afecto negativo infrecuentes (p. ej., tristeza, ansiedad, dolor).
- Que posea altos niveles de satisfacción vital, entendido como la evaluación cognitiva global de cómo valora su vida una persona.

Es decir, una persona feliz sería aquella con muchas experiencias positivas y pocas negativas, y que se percibe globalmente satisfecha con su vida.

Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012, p. 12) recogen las palabras de Sonja Lyubomirsky (2008) una de las investigadoras más rigurosas y prolíficas en este terreno: “Uso la palabra “felicidad” para referirme a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena” (p. 48),

Seligman (2004) citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) expone tres conceptos unidos entre sí que conforman la idea de felicidad:

- La “vida placentera”: hace referencia a los placeres momentáneos y que dependen de factores externos.
- La “vida comprometida”: en la cual lo importante es el equilibrio interior y saber interpretar y afrontar aquello que nos suceda.
- La “vida significativa”: donde se aplican las fortalezas y virtudes para tratar de comprender el sentido de nuestra vida.

Todos ellos representan tres niveles que se incluyen unos a otros, pues aunque pueda parecer que el primer nivel es más trivial que los superiores realmente hay que orientarse hacia los tres, sin despreciar ninguno de ellos.

Seligman (2013) citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) añade dos elementos nuevos en su modelo de felicidad: las relaciones interpersonales y los logros, es decir, los vínculos que tenemos con los demás y el conseguir metas previamente propuestas. El modelo actual propuesto por Seligman (2013) citado en Betina (2012) se denomina PERMA y sus componentes son:

- Emociones positivas o “vida placentera” (Positive emotions)
- Compromiso o “vida comprometida” (Engagement)
- Relaciones (Relationships)
- Significado o “vida significativa” (Meaning)
- Logros (Achievements)

Seligman (2012), en una conferencia dada en TED Ideas worth spreading dice que después de muchos años buscando lo que diferenciaba a las personas felices de las infelices es que las primeras eran “enormemente sociales” (minuto 7:53)

#### **4.4 La atención plena como potenciadora de las emociones positivas y el bienestar**

La atención plena, también denominada Mindfulness, es una estrategia para fomentar las emociones positivas.

Este concepto se define como el hecho de ser consciente de lo que uno siente, piensa y experimenta en el momento en que ocurre, sin realizar juicios. Las actividades

de conciencia plena acallan la mente y desarrollan la conciencia de uno mismo y la capacidad de prestar atención. Este tipo de “atención o conciencia” nos permite aprender de forma directa con aquello que está ocurriendo en el aquí y ahora, es decir, pretende entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos (Almansa et al., 2014).

Para Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) se trata de un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente.

Simon (2013) en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012), ha descrito dos componentes básicos de la atención plena: la instrucción fundamental (ser conscientes de lo que pasa en el momento presente) y la actitud adecuada.

En el primer caso, se trata de ser conscientes de lo que pasa en el momento presente y en el segundo, este autor, distingue tres ámbitos:

1) La actitud en el presente, que consta de seis aspectos:

- Aceptación: reconocer la realidad.
- Desprenderse: no apegarse a las cosas.
- Abstenerse de juzgar: no imponer nuestros criterios a la realidad.
- Curiosidad: estar abiertos a la novedad.
- Amor: observar con actitud cariñosa.
- Considerar el presente como un regalo.

2) La actitud hacia el pasado, que consiste en no dejarnos influir por circunstancias pasadas que fueron dolorosas.

3) La actitud hacia el futuro. Se trata de evitar la obsesión por alcanzar algo en un momento futuro.

Para los autores anteriormente citados, la atención plena tiene numerosos efectos beneficiosos, destacando los siguientes:

- Aumento de la concentración.
- Reduce automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.



- Disfrutar más del momento presente.
- Tiene efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario, etc.
- Produce cambios positivos a nivel neurobiológico.

Lantieri y Goleman en *Inteligencia emocional infantil y juvenil* (2009) destacan la relajación como ejercicio fundamental para potenciar la atención plena en los alumnos. Para ello, hay que comenzar con la respiración: para que sea efectiva, debe ser abdominal para liberar el estrés más profundo.

Estos autores, citando a Edmund Jacobson, proponen iniciar la estrategia haciendo consciente al niño del nivel de tensión que tienen en el cuerpo.

Si se relajan los músculos progresivamente, los principales grupos musculares se tensan y relajan mientras se es consciente de las sensaciones en cada parte del cuerpo.

Para ponerlo en práctica hay que contraer y relajar dos veces cada grupo muscular (hay diez y hay que tensarlos todos antes de la fase de relajación, que dura el doble que la de tensión).

Esta técnica junto a la del “esquema corporal”, que consiste en que la persona (sola o con ayuda) cierra los ojos y recorre el cuerpo prestando atención a las distintas partes del mismo para que, si siente tensión en alguna de ellas, relajarla mediante la conciencia, nos permiten localizar las zonas tensas de nuestro cuerpo para controlar su liberación.

Por otra parte, estos autores proponen la propia atención plena como elemento de relajación. Para llevarlos a cabo es necesario estar inmóviles, para que, cuando nuestra mente se disperse, observar hacia dónde se dirigen los pensamientos y volver a centrar la atención en nuestra respiración.

Usar la atención plena como estrategia de relajación nos aporta una sensación de serenidad, frena el estrés y proporciona estrategias para enfrentarnos a los desafíos.

#### **4.5 Psicología Positiva y Educación**

Hoy en día podemos decir que la psicología positiva está visiblemente presente en numerosos ámbitos relacionados con la educación. En una búsqueda efectuada en Dialnet el 11 de mayo de 2015, bajo los descriptores de “Psicología positiva”, nos

hemos encontrado con 1000 documentos: 822 artículos de revistas y 710 relacionadas con la educación. Acotando la búsqueda a los últimos cinco años, aparecen 376 artículos, 220 españoles y 18 tesis doctorales.

Existe en nuestro país La Sociedad Española de Psicología Positiva que organiza todos los años un Congreso sobre este tema. En marzo del 2012 se celebró el I Congreso Nacional en El Escorial, Madrid y en mayo del 2014 se celebró II Congreso Nacional de Psicología positiva en Castellón.

I Jornada de Psicología positiva & Discapacidad Intelectual organizada por FEAPS Castilla y León el 13 de diciembre de 2012 en la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid. Allí se expusieron trabajos que manifestaban la relación existente entre la psicología positiva y la discapacidad. Intervinieron bastantes profesionales, entre los que destacamos las palabras de Javier Tamarit (Psicólogo y director del Área de Calidad de Vida de FEAPS Confederación), quien afirmaba que: “Con 30 años de experiencia con personas con discapacidad intelectual, sus familiares siempre nos piden que su hijo sea feliz y autónomo”.

En el Departamento de Psicología y Antropología de la Universidad de Extremadura se viene desarrollando durante varios años un Congreso sobre Psicología Positiva. Este año se ha celebrado en el mes de Abril en Grecia, bajo el título XXII Congreso Internacional INFAD de Psicología “Una Nueva Visión de la Psicología: La Psicología Positiva”

Las razones a las que aluden Seligman et al., (2009) para incorporar la psicología positiva dentro del curriculum escolar están relacionadas con los aumentos de casos de depresión, como un vehículo para aumentar la satisfacción con la vida y como una ayuda para mejorar el aprendizaje y el pensamiento creativo.

Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) destacan las siguientes experiencias educativas:

- “Strath Haven” (Seligman, 2002)

El programa de intervención dirigido a alumnado de Educación Secundaria del Instituto “Strath Haven” de Philadelphia tiene tres objetivos fundamentales: 1) incrementar las emociones positivas; 2) ayudar a los alumnos a identificar sus fortalezas características y usarlas más en su vida diaria; y 3) potenciar el significado y el

propósito en la vida, reflexionando acerca de las actividades y experiencias que dotan de sentido a sus vidas.

Parece ser que el programa ha tenido efectos positivos sobre las habilidades sociales de los alumnos, una implicación activa y más placentera en las actividades escolares, así como mejoras en los resultados escolares.

- Proyecto de la Geelong Grammar School de Australia (2009)

Este proyecto, que aún sigue en vigor, ha introducido los principios de la psicología positiva en el currículum y ha formado al profesorado en las técnicas para desarrollar la psicología positiva.

- Programa “SMART Strengths” (2013)

Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) aluden a Yeager, Fisher y Shearon (2013) quienes han publicado en Estados Unidos un interesante programa denominado “SMART Strengths” (“Fortalezas Inteligentes”). Se trata de una guía dirigida a detectar y potenciar las fortalezas personales de niños y jóvenes de Educación Primaria y Secundaria, destinada a servir de referencia a profesorado, padres y entrenadores deportivos.

- En nuestro país cabe destacar el Programa Educativo de Crecimiento Emocional y Moral (PECEMO) (Alonso e Iriarte, 2005), La Psicología positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior (Barahona, Sánchez, Urchaga, 2013), el programa “Aulas felices” de Arguís et al., (2012), entre otros.
- En el libro de Vázquez y Hervás (2008) *La Psicología positiva* se recogen experiencias aplicadas a la educación en la tercera parte del libro y entre las que sobresalen: El Programa de promoción del desarrollo personal y social: la prevención del malestar y la violencia, de López, Carpintero, Campo, Soriano y Lázaro o el Programa VIP: hacia una Psicología positiva aplicada de Marujo y Neto.
- Aunque ya se ha mencionado, queremos destacar la contribución del Equipo SATI de Zaragoza y la creación del programa “Aulas Felices” cuyas novedades son que comprende diversos ámbitos de intervención y que tiene en cuenta todas las edades de los niveles educativos anteriores a la Universidad (alumnado entre 3 y 18 años). A continuación se detalla el programa.

- El Programa “Aulas Felices”

El programa “Aulas Felices” es el primer programa de psicología positiva en lengua castellana; conjuga bienestar y aprendizajes y pretende una educación integral del alumnado. Es un programa adaptado a la realidad del sistema educativo vigente en España en estos momentos; se pretende reestructurar lo que ya se hace en los centros, no añadir un trabajo extra y a través de él, se pueden desarrollar las siguientes competencias clave del curriculum: autonomía e iniciativa personal, competencia social y ciudadana, y competencia para aprender a aprender. Además, se puede integrar dentro de la Acción Tutorial, la Educación en Valores o la Educación Emocional. Además, hay que tener en cuenta que el Programa no se puede abarcar en un solo curso escolar, pues hay que priorizar y distribuir correctamente los aspectos en los que se quieren centrar.

El programa se centra en dos aspectos fundamentales: la atención plena y las fortalezas personales. A través de la primera se pretende promover vivir íntegramente en el momento presente y la segunda destaca la importancia de estos rasgos positivos universales, siendo 24 fortalezas personales descritas por Peterson y Seligman (2004) las que integran este modelo.

En definitiva, este programa pretende potenciar la felicidad y el aprendizaje en el alumnado, disfrutar y dirigir mejor su vida mediante la Atención Plena y basar la felicidad en el ámbito interno con las Fortalezas Personales.

Para Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, (2012) “Desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes” (p. 29)

Para su puesta en práctica hay que tener en cuenta que se trata de un programa con un enfoque global y muy flexible en su aplicación, para que pueda adaptarse a cualquier forma de trabajo. Lo puede aplicar todo el profesorado (tutores y especialistas), por lo que puede trabajarse dentro del horario de asignaturas concretas y en el horario de tutoría.

Por otra parte, el Programa cuenta con cuatro niveles de aplicación, que, del más simple al más complejo, son los siguientes:

- Nivel 1: El aula. Hace referencia al trabajo diario, en el que cada docente decide cómo y qué trabajar.
- Nivel 2: Equipos de Ciclo o Departamentos. En este caso, ya no se trata del trabajo individual, sino que la clave es el trabajo en equipo del profesorado. Se parte de los Equipos de Ciclo o los Departamentos (según el nivel educativo), donde se plantean propuestas compartidas de trabajo para llevar a cabo el programa.

Los acuerdos pueden expresarse en las asignaturas o en las tutorías.

- Nivel 3: El Centro Educativo. Los órganos que se encargan del trabajo conjunto entre los profesores de cada centro son los Equipos Directivos y las Comisiones de Coordinación Pedagógica.

En este nivel se trata de integrar el Programa “Aulas felices” como referencia para trabajar las Competencias Básicas, Acción tutorial y Educación en Valores.

La felicidad y el bienestar se deberían contemplar como metas a impulsar en los centros así como incluirse en los documentos institucionales (Plan de convivencia, Proyecto Educativo...).

- Nivel 4: La Comunidad Educativa. La acción educativa debe implicar la colaboración no solo de los integrantes del colegio o instituto, sino a otros sectores de la Comunidad Educativa, especialmente a los padres.

Es primordial que las familias estén informadas y se trabajen pautas conjuntas de actuación.

En cuanto a la secuenciación y temporalización de las actividades, no se establece una secuencia fija, puesto que no existen garantías de que el trabajo tenga continuidad al avanzar de curso el alumnado o al pasar del colegio al instituto.

Además, el centro educativo debe tener autonomía para elegir las actividades a trabajar así como su secuenciación para que pueda trabajarse de manera coordinada.

#### **4.6 Evidencia empírica: Desarrollo de las Fortalezas y Atención Plena**

El Inventory of Strengths (VIA-IS) y el Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth) han sido utilizados en diferentes investigaciones y los resultados más destacables han sido los siguientes (Peterson y Seligman, 2004; Park, Peterson y

Seligman, 2004; Par y Peterson, 2009<sup>a</sup> y 2009b; Peterson y Park, 2009, citados en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012):

-La escuela potencia prioritariamente los aspectos relacionados con el conocimiento.

-Las fortalezas asociadas con la satisfacción vital son la esperanza, la vitalidad, la gratitud, el amor y la curiosidad, mientras que las menos relacionadas son la modestia, la apreciación de la belleza, la creatividad, la apertura mental y el amor por el aprendizaje.

-Cuanto más se posee una fortaleza más satisfacción vital existe.

-Los alumnos más populares suelen puntuar alto en las fortalezas de justicia y moderación y tienen poca relación con la de humanidad.

-Tener ciertas fortalezas se relaciona con un índice menor de psicopatologías en niños y jóvenes, pues no exteriorizan los problemas mediante la agresividad.

-Los factores intelectuales (perseverancia, sentido de la justicia, gratitud, integridad, esperanza y perspectiva) favorecen el rendimiento académico.

-Se desconoce el efecto de las fortalezas en el bienestar humano.

En cuanto a la atención plena, y en lo que respecta al ámbito escolar, su práctica se perfila como una herramienta educativa muy poderosa para mejorar los déficits de atención.

La práctica nos aporta un cambio respecto a nosotros mismos y a nuestro contexto interno; las habilidades que se desarrollan son la empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación, evitar juzgar, etc. Los beneficios para cualquier persona pueden ser: reducir las distracciones o aumentar la concentración, minimizar los efectos negativos de la ansiedad, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del momento presente, potenciar nuestra autoconciencia, reducir el sufrimiento y evitar o reducir la impulsividad. Por lo tanto, esta Inteligencia Emocional Plena puede ser también una herramienta eficaz para la prevención y resolución de conflictos en equipos docentes y alumnado, ya que con la práctica de mindfulness desarrollamos la capacidad de concentración de nuestra mente, lo que nos ayuda a serenarnos y a percibir, comprender

y gestionar mucho mejor los desafíos que nos plantea constantemente la convivencia escolar (Almansa et al., 2014)

El equipo de formación e investigación INEP realizó en el curso 2008-2009 un estudio sobre los efectos de un programa de entrenamiento de la Inteligencia Emocional (IE) a través de la Atención Plena con alumnos de Primaria (de 9 a 12 años) de cinco CEIPs de Málaga Capital. De los resultados de la evaluación se desprende el valor de Mindfulness como instrumento para mejorar la satisfacción vital y la realidad emocional en niños y adolescentes.

#### **4.7 Psicología positiva y Discapacidad Intelectual**

“Creatividad, humor, optimismo, esperanza....” fueron palabras repetidas una y otra vez en la I Jornada de Psicología positiva & Discapacidad Intelectual organizada por FEAPS Castilla y León el 13 de diciembre en la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid (Recuperado de [http://www.feapscyl.org/uploads/download\\_1361525347](http://www.feapscyl.org/uploads/download_1361525347)).

Antes de comenzar a describir las contribuciones de la psicología positiva al bienestar de las personas con discapacidad intelectual, vamos a aclarar algunos términos:

##### **4. 7. 1 Conceptualización de la Discapacidad Intelectual**

Para la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo<sup>1</sup>, AAIDD (anteriormente denominada Asociación sobre Retraso Mental, AAMR):

La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual como en conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años (Schalock et al., 2010, p. 1, citado en Verdugo y Schalock, 2010).

---

<sup>1</sup> En la Edición de 2010 se elimina definitivamente la expresión retraso mental.

La discapacidad no debe entenderse como un elemento propio únicamente de la persona. Debemos considerar la discapacidad como una expresión de la interacción entre la persona y el entorno. Se comienza a entender la discapacidad como un estado de funcionamiento de la persona, dejando por tanto de identificarla como una característica de la misma (ya no se entiende como tener un color u otro de ojos, sino como estar o no delgado), ya que esta característica no es permanente o inamovible y puede variar significativamente en función de los apoyos que reciba la persona.

#### 4. 7. 2 El alumnado con Discapacidad Intelectual presenta necesidades educativas especiales

En el marco de la normativa actual, La Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), los alumnos con Discapacidad Psíquica quedarían contemplados dentro del grupo de alumnos que presenta necesidades educativas especiales, ya que van a requerir determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de su discapacidad (Art.73).

#### 4.7.3 Valoración de las necesidades educativas especiales

La valoración de las necesidades educativas especiales de un alumno/a así como la modalidad de escolarización les corresponde a Los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Atención Temprana o Generales y/o Equipos de Orientación Específicos y/o Los Departamento de Orientación (según la etapa educativa y el tipo de discapacidad de que se trate). El procedimiento para realizar dicha valoración es la Evaluación Psicopedagógica.

Teniendo como referencia el currículo ordinario, se valorará el nivel de competencia del alumno/a, las capacidades, necesidades, motivaciones, estilos y ritmos de aprendizaje así como las características del entorno familiar, social y escolar para determinar la respuesta educativa. A través del informe psicopedagógico se informará a las familias y a los centros sobre las medidas de atención a la diversidad que es necesario implementar a este fin así como las orientaciones para llevarlas a la práctica.

Corresponde al equipo docente, con el asesoramiento de los profesionales de la orientación educativa competentes, la aplicación de la respuesta educativa al alumnado que presente necesidades educativas especiales.



#### 4.7.4 Vida emocional de las personas con Discapacidad Intelectual

¿Hasta qué punto las personas con discapacidad intelectual muestran emociones positivas, por ejemplo hacia su futuro, como la esperanza?, ¿o con respecto a su pasado, como la gratitud? ¿Se prevén tales ventajas para las personas con discapacidad intelectual? ¿Cómo deben adaptarse las intervenciones en base a ellas? Estas preguntas han sido planteadas por Dykens (2006) (citado en Paredes, Vicente y Ruíz, 2009, p. 168) y dice que apenas si se sabe algo sobre estos temas.

Los aspectos emocionales y afectivos, lo referente al mundo interno de las personas con discapacidad, han sido muy poco tratados comparado con el estudio de los aspectos cognitivos, adaptativos, conductas problemáticas, etc. Algunos autores opinan que esto puede ser debido a que los procesos emocionales y afectivos pertenecen a la esfera subjetiva y son muy difíciles de evaluar como consecuencia de las limitaciones cognitivas. Además, cuando se han tratado ha sido desde una perspectiva de los desajustes emocionales y no tanto en los aspectos referidos al bienestar psicológico (Paredes, Vicente y Ruiz, 2009).

A pesar de los pocos estudios que existen se sabe que: las personas con discapacidad intelectual tienen una vida emocional, al menos, tan dinámica como la que tienen las personas de la población general (Arthur, 2003); que se muestran más vulnerables al desajuste emocional y que tienen amplias necesidades de apoyo psicológico y sanitario ante las dificultades emocionales que se les presentan en la vida diaria (Muñoz y Marín, 2005, citados en Paredes, Vicente y Ruíz, 2009).

Es necesario promover el apoyo a las personas con discapacidad intelectual para que tengan una mejor calidad de vida, por ello el bienestar subjetivo empieza a plantearse como un objetivo en la psicología, puesto que cada vez hay más evidencias de que las experiencias emocionales positivas son ventajosas para la salud física y mental.

Paredes, Vicente y Ruíz, (2009) abordan el estudio de la curiosidad en las personas con discapacidad intelectual. Hacen una revisión sobre las aportaciones

científicas al tema y dicen que la curiosidad es una característica de personalidad presente en todas las personas e independiente de su C.I.

Estos autores sugieren incluir actividades relacionadas con la curiosidad como una fortaleza a desarrollar en las personas con discapacidad intelectual por ser una experiencia emocional relacionada con la mejora del estado de ánimo, el disfrute y la perseverancia y para ello proponen adaptar los entornos para que resulten cálidos, estéticamente ricos; dirigir a la persona para que explore los objetos y dirigirlos hacia la novedad serían estrategias muy eficaces.

Una de los inconvenientes más grandes para poder investigar sobre el bienestar emocional de las personas con discapacidad intelectual es evaluarla. Sus problemas cognitivos y lingüísticos impiden a veces el acceso a su mundo emocional. Para paliar ese problema Paredes (2010) ha elaborado una escala de observación *Escala Breve para la Apreciación del Estado de Ánimo Positivo* (EBEAP) en personas adultas con discapacidad intelectual moderada y grave.

FEAPS, Castilla y León, ha iniciado una línea de trabajo, dentro del programa de Desventaja Social, siguiendo los parámetros de la psicología positiva.

Han realizado las siguientes actividades:

- Talleres para personas con discapacidad intelectual bajo el título “Bien estar bien”.
- Taller para profesionales impartido por el psicólogo Juan Carlos Morcillo basándose en el libro “Pienso, luego soy uno más. Pensamiento libre para personas con discapacidad intelectual”.
- Jornada “Psicología positiva & Discapacidad intelectual”

## **5. PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **5. 1. JUSTIFICACIÓN**

El interés de trabajar desde el marco de la psicología positiva se remonta a mi período de prácticas. Al realizar el Practicum II en el Centro de Educación Especial “Nuestra Señora de la Luz” durante tres meses, y otro de voluntaria, he llegado a conocer bastante a estos alumnos. Algunos no tienen ningún problema para expresar sus

emociones, sin embargo hay otros que, aunque son capaces de hacerlo, no saben ponerle palabras para explicárselo a los demás.

Por ello creemos que trabajar algunas fortalezas a partir del programa “Aulas felices” en este grupo en concreto sería muy beneficioso, ya que aprenderían a realizar una introspección acerca de sus emociones y sentimientos, además de educarse en manifestárselo a los demás.

### 5.1.1 Contexto

Antes de comenzar con la propuesta didáctica vamos a realizar una breve contextualización del entorno donde se desarrollaría dicho programa.

Nos encontramos en una de las clases de Transición a la Vida Adulta (TVA) del colegio específico Nuestra Señora de la Luz, en Badajoz.

### 5.1.2 Destinatarios

Trabajaremos con un grupo-clase de seis alumnos, de edades comprendidas desde los 17 a los 20 años, todos con un diagnóstico de discapacidad intelectual (y dos de ellos además con parálisis cerebral).

## **5.2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

### 5.2.1 Evaluación inicial

En primer lugar, aunque existe (como ya se ha indicado anteriormente) un cuestionario de tipo autoinforme disponible en la red, el Inventory of Strengths (VIA-IS), para medir las fortalezas humanas, hemos decidido no aplicar dicho cuestionario, ya que no es adecuado por las características de estos alumnos, principalmente porque es excesivamente largo y con una terminología muy abstracta. La evaluación se ha realizado de la siguiente forma:

Se le pidió a dos de las profesoras de este grupo que clasificaran las virtudes de cada una de las fortalezas en orden de importancia (siendo 1 la más importante y 5 la menos importante) para este grupo de alumnos.

Profesora 1, identificada con el color azul: Imparte las áreas de Seguridad, protección y autodefensa, Autonomía personal, Conductual, Salud, Vida en el hogar y Religión.

Profesora 2, a la cual pertenece el color rojo: Imparte las áreas de Comunicación y lenguaje, Conocimiento del medio, Sociales y Vida en comunidad.

Por último, en verde, se encuentra mi apreciación personal.

**Tabla 1**  
*Sabiduría y conocimiento*

Creatividad (originalidad, ingenio).	3	3	3
Curiosidad (interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias)	2	4	1
Apertura mental (juicio, pensamiento crítico)	1	2	2
Amor por el aprendizaje	4	1	4
Perspectiva (sabiduría)	5	5	5

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 2**  
*Coraje*

Valentía (valor)	4	2	4
Perseverancia (tenacidad, diligencia, laboriosidad)	3	1	3
Integridad (autenticidad, honestidad)	2	3	1
Vitalidad (ánimo, entusiasmo, vigor, energía)	1	4	2

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 3**  
*Humanidad*

Amor (capacidad de amar y ser amado)	1	3	1
Amabilidad (bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía)	2	2	2
Inteligencia social (inteligencia emocional, inteligencia personal)	3	1	3

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 4**  
*Justicia*

Ciudadanía	3	2	2
Sentido de la justicia	1	1	1
Liderazgo	2	3	3

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 5**  
*Moderación*

Capacidad de perdonar, misericordia	4	3	3
Modestia, humildad	2	4	4
Prudencia (discreción, cautela)	3	2	2
Autocontrol, autorregulación	1	1	1

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 6**  
*Trascendencia*

Apreciación de la belleza y la excelencia (admiración, asombro)	5	4	4
Gratitud	3	3	3
Esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro)	2	1	2
Sentido del humor (capacidad de diversión)	1	5	1
Espiritualidad (sentido religioso, fe, sentido en la vida)	4	2	5

Fuente: Elaboración propia

Como se puede apreciar, son opiniones muy subjetivas que dependen de la manera de ser de cada docente, ya que el grupo de alumnos es el mismo en los tres casos.

Personalmente, los aspectos que serían útiles y beneficiosos para este grupo son aquellos que potencian su mundo emocional y aquellos que les permitan ser conscientes de esas emociones y exteriorizarlas.

Por ello, consideramos que las virtudes más adecuadas para ser trabajadas en este caso son las de Coraje y Humanidad.

A partir de la decisión de trabajar dichas virtudes, les pediríamos a los profesores de este grupo que nos valorasen el nivel que tienen los alumnos, según su criterio, en ellas.

Se les daría la siguiente rúbrica (tabla 7) (siendo 1 “muy poco nivel” y 5 “mucho nivel”):

**Tabla 7**

*Rúbrica*

<b>Coraje</b>					
Valentía	1	2	3	4	5
Perseverancia	1	2	3	4	5
Integridad	1	2	3	4	5
Vitalidad	1	2	3	4	5
<b>Humanidad</b>					
Amor	1	2	3	4	5
Amabilidad	1	2	3	4	5
Inteligencia social	1	2	3	4	5

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.2 Objetivos

A partir de los resultados de la evaluación inicial, para trabajar y potenciar las fortalezas elegidas, los objetivos propuestos son los siguientes:

- Que los alumnos sean conscientes de sus sentimientos.
- Que los alumnos sepan expresar correctamente sus sentimientos.
- Que los alumnos sepan evaluar sus propios comportamientos.
- Que los alumnos recapaciten acerca de sus metas personales.
- Que los alumnos reflexionen sobre sí mismos

### 5.2.3 Contenidos

Los contenidos a trabajar se centran en las virtudes de Coraje y Humanidad.

Así mismo, de forma sistemática se introducirá la práctica de atención plena y la relajación como métodos para conseguir resultados positivos.

### 5.2.4 Cronograma

La propuesta comienza en Noviembre, debido a que son actividades que requieren una cierta relación entre los alumnos: deben tener vínculos entre ellos (ya

sean positivos y negativos) para que sean conscientes de con qué compañeros tienen un vínculo de amistad y con cuáles existe mala relación.

En los primeros tres meses (noviembre, diciembre y enero) se trabajarán las actividades pertenecientes a la virtud de Coraje y en los meses de febrero, marzo y abril los correspondientes a la virtud de Humanidad.

Además, todos los días insertaremos en la rutina habitual del aula la atención plena y la relajación.

Todas las fortalezas se trabajarán en semanas distintas, es decir, nunca se trabajarán dos fortalezas distintas a la vez.

Si se considera oportuno, se repetirá la actividad cada mes si no se han obtenido resultados positivos o si se observa que los alumnos no lo han comprendido debidamente.

#### 5.2.5 Propuesta de Actividades

##### 1. Relajación

Antes de comenzar cada sesión, vamos a realizar el siguiente ejercicio de relajación, recuperado de:

[https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964\\_241020131491](https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964_241020131491)


[1.pdf](#) :

Para empezar, debemos concienciar a los alumnos de cómo se respira adecuadamente. Para ello, les explicamos (haciendo nosotros mismos los movimientos) que debemos sentarnos con la espalda recta, los hombros hacia atrás y sacar pecho. Después, les comentamos que deben cerrar la boca para tomar aire por la nariz para expulsarlo despacio posteriormente.


A continuación escenificaremos la posición que toma nuestro cuerpo: hinchazón y desinfla de la barriga y observaremos si lo realizan correctamente.

Ahora pondremos en práctica lo anterior con las siguientes fichas:


**APRENDE A RESPIRAR CON LOS INCREIBLES**  
Eugenia Romero



Coge aire por la nariz profundamente cuando veas al SEÑOR INCREIBLE



Aguanta el aire cada vez que veas al malvado SÍNDROME



Suelta el aire por la boca cuando veas a VIOLET PARR

Figura 1. Ficha guía. Recuperado de [https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964\\_2410201314911.pdf](https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964_2410201314911.pdf)



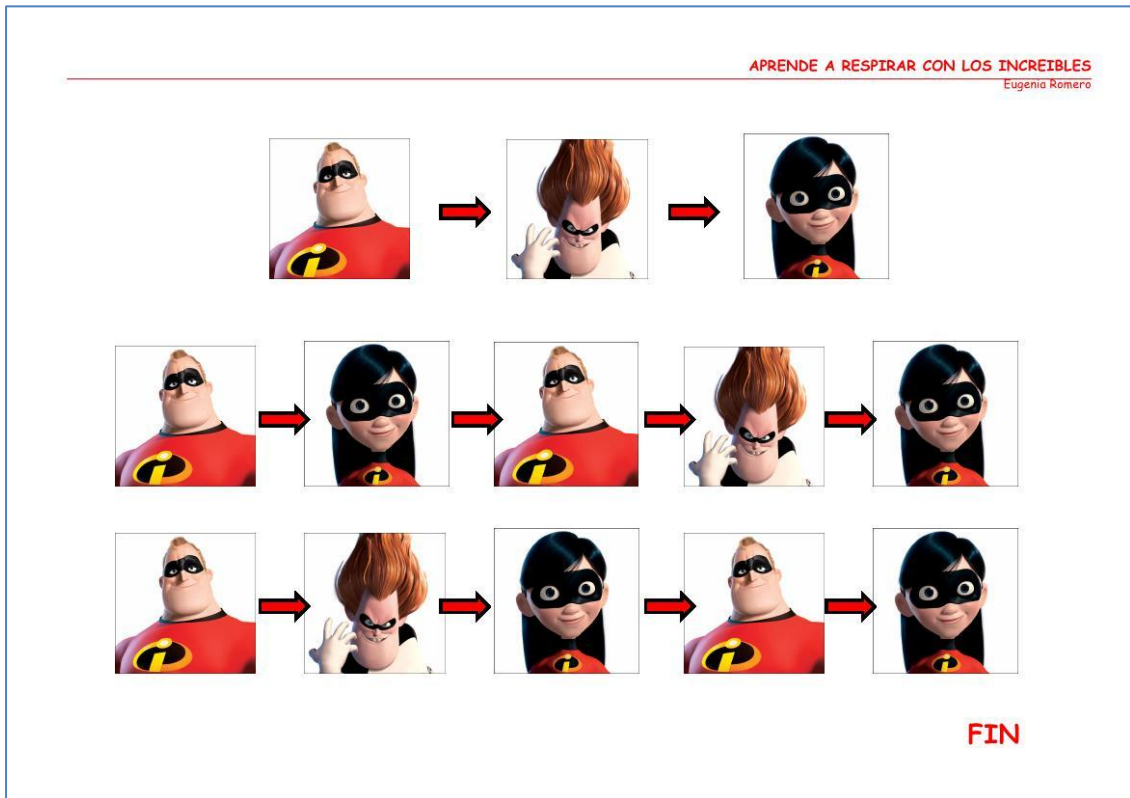


Figura 2. Ficha actividad. Recuperada de [https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964\\_2410201314911.pdf](https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964_2410201314911.pdf)

## 2. Atención plena

Además de la relajación, también incluiremos en la rutina diaria un sencillo ejercicio de atención plena, llevándolo a cabo después del recreo.

Antes de comenzar, explicaremos a los alumnos que, durante 20 segundos deberán llevarse la mano al pecho y concentrarse en su respiración (indicándoles que seremos nosotros quienes les avisen del inicio y fin del tiempo).

Para evitar las posibles distracciones, los alumnos tendrán los ojos cerrados mientras transcurre la actividad-

### 3. Actividades para potenciar la virtud de Coraje

La virtud de Coraje, tomando las denominaciones de Arguís, R., Bolsas, A.P, Hernández, S., Salvador, M.M (2012), en *Programa “AULAS FELICES”. Psicología positiva aplicada a la educación*, implica “el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de facultad, externa o interna”.

Incluye las fortalezas de valentía, perseverancia, integridad y vitalidad.

La valentía es defender tus ideas ante el resto de personas aunque estas se opongan a tu postura, es decir, no dejar que los factores externos nos intimiden para cambiar de opinión.

Para potenciar esta fortaleza vamos a realizar la siguiente actividad:

- Fortaleza valentía

**Tabla 8**  
*Actividad de valentía*

Nombre	<b>Somos valientes</b>
Duración	Una semana.
Objetivos	Fortalecer la valentía. Expresar sentimientos (positivos y negativos) delante de los demás.
Desarrollo	Al comienzo de la primera sesión se le entregará a cada alumno una ficha con su foto y a su derecha, dos filas de cinco casillas cada una. La actividad consiste en que, al final de cada día lectivo, cada alumno diga una cosa mala y una cosa buena que le haya sucedido durante el día. En una de las filas se colocarán pegatinas de color rojo (las cosas malas) y en la otra de color verde (las buenas). De esta manera, los alumnos deben reflexionar sobre lo que han sentido, siendo así conscientes de tales sentimientos y comunicárselo a los demás. Esto último es muy beneficioso para ellos, no sólo porque aprenden a verbalizar lo abstracto, sino porque les permite afrontar sus problemas con sus compañeros y les da una oportunidad para solucionar los contratiempos que hayan podido ocasionarse.
Evaluación	Evaluación continua Grado de participación

Fuente: Elaboración propia

La perseverancia hace referencia a finalizar una actividad a pesar de los obstáculos que puedan existir y estar satisfechos por finalizarlos con éxito.

Hoy en día es importante inculcar los valores de esta fortaleza, debido a que los alumnos no son conscientes del esfuerzo que, por ejemplo, le supone a sus padres poder ofrecerles todo lo que tienen.

Para abordar este tema, propongo la siguiente actividad:

- Fortaleza perseverancia

**Tabla 9**  
*Actividad de perseverancia*

Nombre	<b>El que la sigue, la consigue</b>
Duración	Dos sesiones de 45 minutos cada una.
Objetivos	Fortalecer la perseverancia. Recapacitar y asimilar sobre el concepto de “perseverancia”. Reflexionar acerca del futuro (qué queremos y cómo podemos conseguirlo). Ordenar ideas y verbalizarlas en público.
Desarrollo	<p>El primer día se les preguntará a los alumnos si saben lo que significa “perseverancia”. Tras debatirlo se le dará a cada uno el cuento “El valor del esfuerzo” (sacada de “Cuentos para dormir” de Pedro Pablo Sacristán): <a href="http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-dibujo-parlante">http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-dibujo-parlante</a> (Anexo)</p> <p>A continuación se le realizarán una serie de preguntas: ¿Comprendéis ya lo que significa la palabra “perseverancia”? ¿Qué es? ¿Os pasado alguna vez lo mismo que a Pintín? ¿Con qué? ¿Al final lo conseguisteis? ¿Cómo?/ ¿Por qué no?.</p> <p>En la segunda sesión haremos un breve repaso del primer día. Tras lo cual, se les explicará que deben contar cada uno de ellos, al menos, tres cosas que quieren conseguir en la vida (ya sea en un futuro cercano o a largo plazo). Se les da 10 minutos para que reflexionen en silencio. Transcurrido este tiempo, uno por uno irán contando qué metas les gustaría conseguir, realizándoles las siguientes preguntas: ¿Qué debes hacer para conseguirlo? ¿Crees que podrás hacerlo? ¿Consideras que merece la pena ese esfuerzo? ¿Por qué? ¿Cómo te sentirás si lo consigues? ¿Y si no lo consigues?</p>
Evaluación	Observación del grado de participación e interés.

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la integridad, hace referencia al actuar con sinceridad, asumiendo la responsabilidad que conllevan los propios sentimientos y acciones. A continuación presentamos la actividad propuesta para trabajar la integridad.

- Fortaleza integridad

**Tabla 10**  
*Actividad de integridad*

Nombre	<b>Analizamos nuestros actos</b>
Duración	Una sesión se una hora (puede repetirse cada mes)
Objetivos	Fortalecer la integridad. Asentar el concepto de “honestidad”. Ser conscientes de nuestros actos y sus consecuencias (para nosotros mismos y los demás).
Desarrollo	Se trata de realizar un debate en el que todos los alumnos expongan sus opiniones y experiencias personales. Se inicia lanzando la siguiente pregunta:  “¿Qué son las mentiras?”  Cada uno de ellos debe relatar ante los demás lo que entienden por este concepto. Después, deben decir una mentira que hayan dicho (no importa cuándo) y deberán responder a lo siguiente:  ¿Por qué lo hiciste? ¿Te sentiste bien, mal o te dio igual? ¿Por qué crees que te sentiste así?  Tras la puesta en común se les incitará a la reflexión de por qué hay que ser honrados, destacando los efectos beneficiosos que ocasionan a nosotros mismos y a los demás.
Evaluación	Grado de participación Capacidad de expresión

Fuente: Elaboración propia.

La vitalidad, hace referencia a sentirse activo, afrontando la vida con entusiasmo.

Es importante remarcar que en ocasiones la discapacidad mental va asociada con trastornos que afectan al estado físico de los alumnos, lo cual les puede provocar un cansancio más acentuado.

Por ello, es importante que encuentren razones para ser unas personas dinámicas y una forma de conseguir esto es que tengan motivaciones.

La actividad propuesta es la siguiente:

- Fortaleza vitalidad

**Tabla 11**  
*Actividad de vitalidad*

Nombre	<b>¿Qué me hace feliz?</b>
Duración	Una sesión cada trimestre (el tiempo que requiera).
Objetivos	Fortalecer la vitalidad. Poner en orden nuestras ideas. Reflexionar acerca de aquello que nos hace felices. Tener conciencia sobre lo que no nos gusta y por qué.
Desarrollo	Nos colocaremos de tal manera que todos vean a los demás. Inicialmente, se les pedirá que mediten acerca de aquellas cosas con las que se sienten felices; que les guste hacer y cosas que no les gusten. Tras darles un tiempo para poner sus pensamientos en orden, se les da una ficha con dos columnas: en una deben poner cosas que les gustan y en la otras cosas que no les gustan. <sup>2</sup> Cuando hayan terminado, cada uno deberá leer al menos dos cosas de cada columna al resto de sus compañeros, y mediante las preguntas que se les plantearán (¿por qué crees que esto te gusta?, ¿Te hace feliz?, ¿por qué no te gusta esto? ¿por qué crees que no?, etc) , se hará una puesta en común para que cada uno saque sus conclusiones.
Evaluación	Interés por participar Pone al menos tres cosas en cada columna

Fuente: Elaboración propia

#### 4. Actividades para trabajar la virtud Humanidad

<sup>2</sup> Esta ficha se encuentra en los anexos y realizadas por los seis alumnos.

Aquí concluirían las actividades pertenecientes a la virtud de Coraje, dejando paso a la de Humanidad, cuyas fortalezas implican ofrecer cariño y amistad a los demás.

La primera de sus virtudes es el Amor, la cual consiste en sentirse cercano a otras personas y valorar las relaciones que se establezcan con estas.

La actividad propuesta para trabajar el amor es la siguiente:

- Fortaleza amor

**Tabla 12**  
*Actividad de amor*

Nombre	<b>Las personas que me rodean</b>
Duración	Una hora
Objetivos	Fortalecer el amor. Recapacitar sobre el concepto de “amor”. Ser conscientes de los vínculos emocionales con otras personas. Aprender a valorar las relaciones interpersonales.
Desarrollo	En esta actividad se pretende que los alumnos sean conscientes de las relaciones que mantienen con los demás, tanto si son buenas como si son malas. Para ello, deben completar dos tablas, donde deberán poner las personas a las que quieren y maneras de demostrarles ese amor y personas con las que tengan mala relación y opciones que aportan para mejorarla.  Esto nos da la oportunidad perfecta para resolver los posibles problemas que haya entre compañeros, pues pueden aclarar sus diferencias exponiendo sus puntos de vista desde un enfoque conciliador y respetuoso.
Evaluación	Se esfuerza por resolver los conflictos Pone interés en la actividad

Fuente: Elaboración propia

La segunda fortaleza perteneciente a la virtud de Humanidad es la Amabilidad, refiriéndose a prestar ayuda a los demás y tener buenos actos con ellos.

La actividad propuesta es la siguiente:

- Fortaleza amabilidad

**Tabla 13**  
*Actividad de amabilidad*

Nombre	<b>Aprendiendo a ser amables</b>
Duración	Dos sesiones de una hora (en días consecutivos)
Objetivos	Fortalecer la amabilidad. Ser conscientes de sus virtudes y defectos. Inculcarles el deseo de ser mejores personas.
Desarrollo	Es una actividad que consta de dos partes. En la primera de ellas tendrá lugar una lluvia de ideas en la que los alumnos deben decir adjetivos y/o características de lo que consideran una persona “amable”. Uno de los alumnos se encargará de ir anotando aquellos conceptos que entre todos consideren acertados. A continuación, cada uno de ellos debe decir cuáles de esas ideas poseen y cuáles no. <sup>3</sup> Para tratar de que no se quede en la mera teoría, deberán elegir una de las características de las que carezcan y potenciarla esa semana. Pensarán una serie de acciones que pueden desarrollar para cumplir el objetivo y tratarán de llevarlas a cabo en el tiempo estipulado. La segunda parte (elegir una característica y potenciarla) puede realizarse cada mes para reforzar la idea.
Evaluación	Trabajan de manera colaborativa Exponen sus ideas

Fuente: Elaboración propia

Por último, tenemos la Inteligencia social, que consiste en saber comportarse en las distintas situaciones sociales, teniendo empatía para ser conscientes de las motivaciones y sentimientos del resto de personas y no sólo de los nuestros.

Es importante inculcar los valores de esta fortaleza, ya que es necesario saber dominar nuestros impulsos, pues actuar con conocimiento nos proporciona una mayor libertad.

<sup>3</sup> Esta primera parte de la actividad se basa en el ejercicio “Simpatía en acción” propuesto en el libro *Programa “AULAS FELICES”. Psicología positiva aplicada a la educación* (2012).

La trabajaremos con estas actividades:

- Fortaleza inteligencia social

**Tabla 14**

*Actividad de inteligencia social*

Nombre	<b>Adivinamos las emociones</b>
Duración	Una hora.
Objetivos	Fortalecer la inteligencia social. Cooperar con los compañeros. Distinguir las distintas emociones. Idear sus propias estrategias para conseguir un objetivo
Desarrollo	Se trata de realizar una actividad usando la mímica, ya que resultará divertido para los alumnos y será más ameno. Deberán colocarse por parejas (lo ideal sería que los componentes no fueran íntimos), y a cada pareja se les dará una serie de tarjetas en la que están escritas varios sentimientos. Entre ellos deben colaborar e idear una escena en la que representen tal sentimiento para que el resto de compañeros la adivinen. La pareja que acierte debe salir y representar sus tarjetas.
Evaluación	Se esfuerzan en conseguir el objetivo Participan activamente

Fuente: Elaboración propia



**Tabla 15**  
*Actividad de inteligencia social II*

Nombre	<b>Ofrezco y recibo</b>
Duración	Una semana
Objetivos	Fortalecer la inteligencia social. Fomentar una autocrítica sana. Conocer las propias virtudes y limitaciones. Aprender a ser solidarios con quién lo necesita. Saber aceptar ayuda.
Desarrollo	Cada uno de los alumnos tendrá una ficha que consta de dos columnas. En una de ellas deberán poner cuestiones en las que sean buenos y puedan ayudar a los demás y en la otra, aspectos en los que necesiten ayuda por parte de otra persona. Cuando finalicen se hará una puesta en común, de manera que todos se sinceren en público, comprobando que no ocurre nada por decir los aspectos negativos de uno mismo. Una vez que todos finalicen su lectura, plantharemos la siguiente pregunta: “¿Alguien cree que podría ayudar a algún compañero en algo?”. De esta manera les damos la oportunidad de que sean ellos mismos los que se prestan a ello, dándoles autonomía para que dialoguen entre ellos, tanto para ofrecer ayuda como para pedirla. El final del ejercicio consiste en que, durante una semana, cada alumno ayude al menos a un compañero y al mismo tiempo reciban ayuda de otro (lo ideal sería comenzar un lunes y finalizar el viernes, para no perder la dinámica con el fin de semana).
Evaluación	Grado de interés en ayudar a los compañeros Acepta de manera receptiva la ayuda de sus compañeros Participación activa

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.6 Evaluación de la propuesta

Para comprobar si se han obtenido los objetivos propuestos o si se ha observado un avance positivo en los alumnos se volverá a pasar la rúbrica de la evaluación inicial, además de la observación continua que hemos realizado a lo largo de la propuesta.

De esta manera se observará si el programa ha supuesto un avance en la vida emocional de los alumnos así como proponer mejoras de la propuesta para cursos siguientes.

En este caso, no ha sido posible contar con la rúbrica final, debido a que no se ha realizado la propuesta didáctica en su totalidad.

## **6. CONCLUSIÓN/VALORACIÓN PERSONAL**

A modo de conclusión, recuperaremos los objetivos planteados al inicio. El primero de ellos era profundizar sobre los aspectos relacionados con la psicología positiva. Después de terminar el trabajo hemos descubierto que la psicología positiva está teniendo cada vez una mayor relevancia en la sociedad así como su aplicación en las aulas. Como se demuestra con el programa de “Aulas felices”, claro ejemplo de la psicología positiva aplicada a la educación

Sin embargo, existe una limitación bastante acusada en lo que respecta a los estudios que trabajan la psicología positiva junto con la discapacidad intelectual, lo que ha condicionado el presente trabajo.

El segundo objetivo que nos planteamos fue aplicar los conocimientos adquiridos a la práctica educativa diseñando una propuesta didáctica para desarrollar las Virtudes Personales de “Coraje” y “Humanidad” a un grupo de alumnos con discapacidad intelectual. Después de haberlo elaborado creemos que es totalmente factible llevar a cabo un programa basado en la psicología positiva y aplicado a la educación del alumnado con discapacidad intelectual.

A nivel particular, este trabajo me ha aportado principalmente dos cosas. En primer lugar, información. No tenía conocimiento de la corriente de la Psicología Positiva y debido a la justificación teórica he podido conocer en qué consiste, cuáles son sus características, y sobretodo y más importante, que se pueden obtener resultados beneficiosos para los alumnos.

En segundo lugar, la importancia que tiene la Psicología Positiva en la educación, concretamente en la educación especial.

Personalmente opino que por encima de los conocimientos académicos estos alumnos deben aprender aspectos del terreno emocional.

Muchas veces se generan problemas entre los propios alumnos que podrían evitarse si tuvieran un control mayor sobre sus sentimientos y su correcta regulación. Por ejemplo, no atreverse a decir que no (por vergüenza, miedo, etc.), tener impulsos agresivos por no saber controlar la ira o no ser capaces de decir qué les molesta, no pedir perdón por orgullo aunque saben que han obrado mal, no decir cosas positivas a los demás por no saber cómo, etc.

Por ello, si se utilizase parte del horario lectivo para trabajar estos aspectos, no sólo la convivencia escolar podría mejorar, sino que la vida personal del alumno sería mucho más satisfactoria, puesto que serían conscientes de cómo mejoran sus relaciones sociales y por lo tanto su autoestima y confianza en sí mismos.

Por otra parte, es cierto que tal vez algunos docentes y/o padres no se encuentren de acuerdo con este tipo de programas, ya que pueden creer que eso corresponde a los padres o que lo fundamental son los conocimientos escolares, respectivamente. Para ello un buen incentivo podría ser la información sobre el tema y los buenos resultados que pueden obtener los alumnos a nivel personal y académico.

En definitiva, como todas las grandes ideas en sus inicios puede haber muchos reacios a trabajar de esta manera; personalmente, considero que solo aportaría cosas positivas para el desarrollo emocional y personal de los alumnos y más concretamente para los alumnos con Necesidades Educativas Especiales, lo cual es algo maravilloso, puesto que una persona puede tener una discapacidad física y/o mental, pero en lo que respecta a las emociones no hay discapacitados.

## **7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

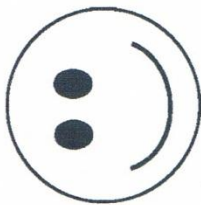
Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S., Salvador, M<sup>a</sup> M. (2012). *Programa “AULAS FELICES” Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza. Recuperado de <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm>.

Barahona, M.N., Sánchez, A., Urchaga, J.D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación educativa Universitaria*, 6(4), 244-256. Recuperada de [http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6\\_4/REFIEDU\\_6\\_4\\_5.pdf](http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6_4/REFIEDU_6_4_5.pdf).

- Betina, A.(2012). Las habilidades sociales y el comportamiento prosocial infantil desde la psicología positiva. *Revista Pequeña Escuela de Psicología* 2(1), 1-20. Recuperado de [http://ubiobio.cl/miweb/webfile/media/265/1%20articulo%20prosocial%20y%20psic%20positiva\(4\).pdf](http://ubiobio.cl/miweb/webfile/media/265/1%20articulo%20prosocial%20y%20psic%20positiva(4).pdf)
- Ejercicios de relajación en [https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964\\_2410201314911.pdf](https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/Otros/540785964_2410201314911.pdf) .
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 66, pp.85-108. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio\\_felicidad.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf)
- Hervás, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción. *Revista universitaria de Formación del Profesorado*, 66, pp. 23-41. Recuperado de [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1258587094.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf).
- I Jornada de Psicología Positiva y Discapacidad Intelectual recuperado de [http://www.feapscyl.org/uploads/download\\_1361525347](http://www.feapscyl.org/uploads/download_1361525347)
- Lantieri, L., Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil.*: Madrid: Aguilar.
- La Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). Recuperada de <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>.
- Martínez, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y salud*, 17 n°3, pp.245-258. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742006000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742006000300003&script=sci_arttext).
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) Nueva York: Basic Books.
- Paredes, D. (2010). Bienestar emocional y expresión conductual en las personas con discapacidad intelectual. *Educación y diversidad*, 4, pp.51-60. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3276331>.

- Paredes, D., Vicente, F., Ruíz, I. (2009). La emoción positiva de la curiosidad en las personas con discapacidad intelectual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, pp. 165-172. Recuperado de [http://infad.eu/RevistaINFAD/2009/n1/volumen3/INFAD\\_010321\\_165-172.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2009/n1/volumen3/INFAD_010321_165-172.pdf).
- Punset, E. *Ejercicios para trabajar la atención plena*. Recuperado de <http://www.eduardpunset.es/22139/general/atención-plena>.
- Roca, M.A. (2014). Alternativas cubanas en Psicología/ 2 (6). Recuperado de <http://ns1.emotional.com.mx/attachments/article/329/alternativas-cubanas-en-psicologia-v2n6-completa.pdf#page=10>
- Simón (2007). Mindfulness y Neurobiology. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67), 5-30. Recuperado de [http://vicentesimon.com/publicaciones/mindfulness\\_ing.htm](http://vicentesimon.com/publicaciones/mindfulness_ing.htm)
- Seligman, Martin E. P. (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones.
- Seligman, Martin E. P. (2011): *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. y Steen, T. (2004): A balanced psychology and a full life. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 359, 1379–1381.
- Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N. y Peterson, C. (2005): Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421.
- Seligman, M. *Psicología Positiva.SubEsp.flv*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tc2tksNg5Ls>.
- Verdugo, M. A. y Schalock, R. (2010). Últimos avances en el enfoque y concepción de las personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 41(4), 236, 7-21. Recuperado de [http://www.sindromedown.net/adjuntos/cEnlacesDescargas/611\\_1\\_ultimos.pdf](http://www.sindromedown.net/adjuntos/cEnlacesDescargas/611_1_ultimos.pdf).

## 8. ANEXOS



Me gusta

Me gusta la música

Me gusta ir a isla mágica

Me gusta las motos

---

---



No me gusta

no me gusta ver la televisión

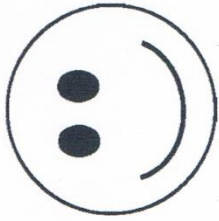
no me gusta ir al cine

No me gusta patinar sobre hielo

---

---

Me gusta

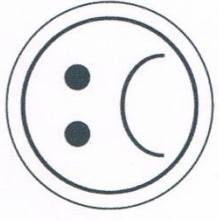


Me gusta cantar

Me gusta bailar

Me gustan las mascotas

No me gusta

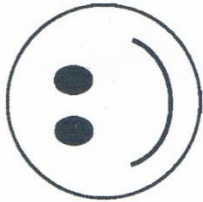


No me gusta leer

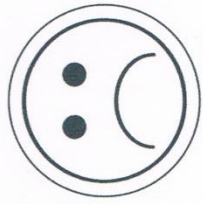
No me gusta que se metan

con mí

Me gusta



No me gusta



Me gusta jugar al fútbol. No me gusta los Matemáticas.

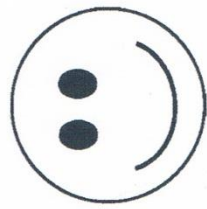
A mí me gusta cocinar y comer. No me gusta la bocha.

Me gusta la música. No me gusta ir a misa.

Me gusta ir a entrenar.

Me gusta...





Me gusta

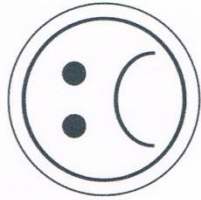
Me gusta ~~te~~ las matemáticas

Me gusta dibujar

Me gusta correr

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



No me gusta

No me gusta que me digan

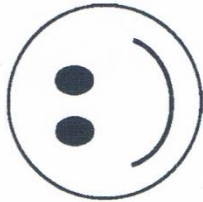
que no me gusta

No me gustan las matemáticas

temáticas

No me gusta que acabe el colegio

Me gusta



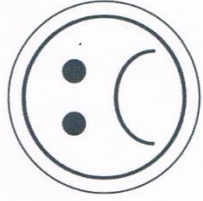
Me gusta jugar al fútbol

Me gusta bailar

Me gusta los Motor que  
Saltan

Me gusta escuchar a  
Michael Jackson

No me gusta



No me gustan que me chisme

No me gustan que me critiquen

No me gusta los Moter

No me gusta estar con Raquel



Me gusta

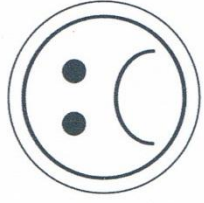
Me gusta dibujar

La bici de BMX

y tambien las motocoos

y tirar Petardos

petardo



No me gusta

No me gusta que Jesus

canta me chinche

No me gusta jugar al

tenis No me gusta que me

insulten

## Cuento de la actividad para trabajar la perseverancia (página 31, tabla 9):

El valor del esfuerzo

Pintín Tilirín era un niño pequeño que disfrutaba yendo al cole y haciendo cualquier cosa, menos pintar y escribir. A Pintín no se le daba muy bien eso de usar los lápices, así que sus dibujos no le salían muy bonitos y él se disgustaba y no quería seguir pintando. Pero un día, Pintín encontró un lápiz de colores tan chulo, que no pudo resistirse y se puso a pintar un círculo. Como siempre, no le salió muy bien, y ya estaba a punto de tirar el lápiz cuando el dibujo comenzó a hablar:

- Pss, no irás a dejarme así, ¿verdad?. Píntame unos ojos por lo menos.

Pintín, alucinado, dibujó dos puntitos dentro del círculo.

- Mucho mejor, así ya puedo verme – dijo el círculo mientras se observaba... -  
¡¡¡Argggg!!! ¡Pero qué me has hecho!

El niño comenzó a excusarse:

- Es que yo no dibujo muy bien...

- ¡Bueno, no pasa nada! -le interrumpió el acelerado dibujo-. Seguro que si lo vuelves a intentar te sale mejor. ¡Venga, puedes borrarame!

Pintín borró el círculo y trazó otro nuevo. Como el anterior, no era muy redondo.

- ¡Ey!, ¡los ojos, que se te olvidan otra vez!

- ¡Ah, sí!

- Hmm, creo que voy a tener que enseñarte a pintar hasta que me dejes bien - dijo el muñeco con su vocecilla rápida y gritona.

A Pintín, que seguía casi paralizado, no le pareció mala idea, y enseguida se encontró dibujando y borrando círculos. El muñeco no paraba de decir, "borra aquí, pero con cuidado que duele", o "¡píntame un poco de pelo, anda, que parezco un chupa chups!", y otras cosas divertidas. Después de pasar juntos casi toda la tarde, Pintín ya era capaz de dibujar el muñeco mucho mejor que la mayoría de sus compañeros de clase. Estaba tan contento, que no quería dejar de pintar con aquel profesor tan chiflado, y antes de acostarse, le dio miles de gracias por haberle enseñado a pintar tan bien.

- ¡Pero si yo no he hecho nada, tontuelo!- respondió con su habitual tono acelerado-. ¿No ves que has estado practicando mucho y con alegría? Seguro que nunca antes lo habías hecho, ¡pinta bichos!

Pintín se paró a pensar. Realmente antes dibujaba tan mal que nunca había practicado más de 10 minutos seguidos, y siempre lo hacía enfadado y protestando. Sin duda, el muñeco tenía razón.

- Bueno, tienes razón, pero gracias de todas formas- dijo el niño, y antes de meterse en la cama, guardó con mucho cuidado el lápiz en su mochila.

A la mañana siguiente, Pintín se levantó de un salto y fue corriendo a buscar su lápiz, pero no estaba. Buscó por todas partes, pero no había rastro del lápiz. Y la hoja en que había dibujado el muñeco, aunque seguía llena de borrones, estaba blanca. Empezó a ponerse nervioso, y ya no sabía si había estado toda la tarde anterior hablando con el muñeco o lo había soñado. Así que para salir de dudas, tomó un lápiz y una hoja, y se puso a dibujar un muñeco...

No le salió nada mal, sólo se le torcieron un par de esquinas; entonces se imaginó al muñeco mandón pidiéndole que redondeara esos bordes, que parecía que le quería poner granos, y con alegría borró ese tramo y lo rehizo. Y se dio cuenta de que su loco dibujo tenía razón: daba igual o no tener el lápiz mágico, para aprender a hacer las cosas bastaba seguir intentándolas con alegría; y desde aquel día, cada vez que pintaba, dibujaba o hacía cualquier otra cosa, no dejaba de divertirse imaginando el resultado de su trabajo protestando y diciendo "*¡arréglame un poco, chico, que así no puedo ir a la fiesta!*".

Extraído de <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-dibujo-parlante>